OH!

#Vacúnate

Los Tiempos
80 Años 1943-2023
EN OTRA DIMENSIÓN

Cochabamba, Bolivia
6 de agosto de 2023
N° 1259

Salud
Mitos y verdades de la lactancia materna. **Pág. 6**

Personajes
Misses bolivianas y el orgullo de representar al país. **Págs. 8-9**

Entrevista
Periodismo 4x4, un recuento de la labor de Mónica Oblitas en su paso por Los Tiempos. **Pág. 10-11**

CAFICULTORES EN COLOMI

A FONDO. La localidad de San José reúne condiciones climáticas adecuadas para la producción de un café de especialidad que está entre los más buscados. Págs. 4-5

EN PORTADA, Lenka Nemer

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

SUMARIO

CON OJOS DE MEDUSA

Las redes sociales, un gran problema

MÓNICA BARRIGA VALVERDE
La autora es comunicadora, diplomada en educación superior y coach grow plus

En los últimos años se ha visto una tendencia en los problemas de salud mental que afectan, sobre todo, a nuestros hijos y que se derivan de un uso indiscriminado de las redes sociales. En aplicaciones tales como Instagram, nuestros jóvenes están inundados constantemente con imágenes de personas con cuerpos "perfectos", poco realistas y mágicas dietas que pretenden solucionar todos los problemas de imagen corporal. A su vez los filtros del TikTok y Snapchat crean la sonrisa perfecta, la cintura más delgada o la piel más perfecta.

Varios estudiosos del tema han demostrado que estas plataformas de redes sociales tienen un efecto grave en la autoestima de nuestros hijos, lo que provoca tasas más altas de problemas relacionados con la salud mental y trastornos de orden alimentario, todo esto sumado a los efectos negativos que los jóvenes enfrentaron durante la pandemia por perderse el aprendizaje y las interacciones en persona con sus pares.

Creo que ya es tiempo de que reconozcamos que el diseño de las redes sociales crea problemas que los padres más atentos o incluso los profesionales médicos no estamos pudiendo solucionar.

Las aplicaciones de redes sociales están diseñadas como tal para maximizar la viralidad, la interacción y las ganancias. Nosotros podemos enseñar a nuestros hijos sobre los peligros que acechan en línea, pero si las plataformas continúan permitiendo que esas cosas se enconen dentro de sus redes, hay poco que como individuos podamos hacer.

Cada vez en mayor medida, nuestros jóvenes dependen de las redes sociales, necesitan saber todo y en todo momento, sobre qué está sucediendo a nuestro alrededor, si no disponen de conexión los veremos enfadados, o lo que es peor aún, ansiosos. Se nos está haciendo cada vez más complicado desengancharlos de esa droga tecnológica.

Quizás la solución pase por limitar el tiempo de uso de los dispositivos móviles o tal vez eliminar las aplicaciones que los enganchan más. De hecho, estoy segura de que este es un problema muy gordo en el cual no estamos pudiendo encontrar la salida porque ocurre algo que es aún peor, muchos de nosotros, que somos padres, estamos también enganchados.

Los fracasos escolares se han incrementado, la visita a los psicólogos o psiquiatras es cada vez más frecuente, los índices de atención dispersa han subido terriblemente y paro aquí, porque los demás temas serán motivo de otra columna.

En este punto, quizás lo único que pueda escribir es que reflexiones seriamente sobre este tema y seas tú el principal ejemplo para tu familia, seas tú como adulto quien pueda desvincularse de las redes sociales, que seas tú como adulto quien ponga límites y horarios a perderse en el ciberespacio.

Que seas tú propiciando en el hogar espacios de reflexión y conversación sobre estos temas, que seas tú quien desempolve aquellos juegos de mesa que nos hacían pasar momentos de diversión verdadera y con los que podíamos pasar gratos momentos con los amigos.

Vivimos en una sociedad con mayores desafíos, mayores retos, pero también mayores peligros y de nosotros depende que podamos poner un freno a este desenfreno llamado "redes sociales".

Te animo a ser tú el primero en apagar el móvil para pasar tiempo en familia y ser el mejor ejemplo de que la vida está al otro lado del celular, al otro lado del TikTok y las demás plataformas, que se pueden atesorar momentos hermosos cuando uno mira, siente y comparte con los que están a nuestro alrededor.

TENDENCIA

COLOR Y BRILLO PARA TRAJES FOLKLÓRICOS

Un maquillaje impecable debe ser el complemento ideal para los bailarines. **Pág. 12**

Ciberdeportes
Pacific eSports se perfila para competir a nivel internacional. **Pág.2**

Turismo
Los mejores atractivos para visitar en Bolivia. **Pág. 14-15**

Paparazzi
BucketWood presenta su propuesta de muebles de estilo rústico. **Pág. 16**

STAFF

OH!

Directora Los Tiempos:
Luz Marina Canelas Arze

Jefe de Redacción:
Luis Fernando Avendaño

Editora de OH!
Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:
Cindy Soliz
Rafael Sagárnaga (La Paz)

Fotógrafos:
Carlos López, Daniel James, José Rocha y Hernán Andia

Diseño y fotocromía:
Rafael Sejas A. y Alison Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Corporativa:
Gabriela Canelas Arze

Gerente Comercial Nacional:
Yola Polo

Impresión:
Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525
Cel: 591 76921995
Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
AV. SAN MARTÍN ENTRE 3 Y 4 ANILLO
CALLE H.-EDIF. YOU-OF. 119
Cel.: 591 60706779 • 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ
EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO
PISO 13, OFICINA 1303
AV. MARISCAL SANTA CRUZ
Telf.: 591 2 2357142 • 591 61793777
Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

CONSEJOS

DIME QUÉ VITAMINA TE FALTA Y TE DIRÉ QUÉ PADECES

Falta de vitamina A
Mala visión, acné, debilidad y envejecimiento prematuro.

Falta de vitamina B
Falta de energía, alteraciones del estado de ánimo y neurodegeneración.

Falta de vitamina C
Envejecimiento, anemia, problemas en las encías y riesgo cardíaco.

Falta de vitamina D
Sistema inmune débil, cáncer, infertilidad y huesos débiles.

Falta de vitamina E
Cansancio crónico y debilidad.

Falta de vitamina K
Calcificación arterial, mala salud dental y pérdida de memoria

Fuente: *Twitter @karimaneser*

básicOHs de la semana

ESSCENZA
MODA SOSTENIBLE

Con grandes dosis de inspiración alimentada por piezas únicas reelaboradas, Essenza diseña y entrega no solo sombreros únicos, sino chamarras, camisas y accesorios con toques culturales que comienzan a abrirse paso entre los amantes de la moda. Visita sus redes: essenza_modasostenible

AMA LOS ZAPATOS
JENYMARIA.SHOES

¡Imperdibles! Si adoras los zapatos, gozarás de las colecciones de Jennymaria.shoes que exhibe cada modelo en sus redes sociales. Clásicos, modernos, cerrados, abiertos, en cuero y otros materiales ecológicos.

CROCHÉ CML
CARTERAS & ACCESORIOS

Ideales para ir calentando el estilo. Cml. carterasyaccesorios tiene una bella variedad de bolsos de distinto estilo, tamaño y colores, confeccionados a mano con preciosos detalles de puro croché.

LA CIFRA DE DOMINGOH!

75%

de las mujeres de 15 años de edad en Bolivia han sufrido violencia por parte de su pareja, según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística (INE) a 2022.

KAS
PLANTAS & MACETAS ORNAMENTALES

¡Hermosas! Así son las plantas y macetas ornamentales de KAS, donde hallarás especies diversas para decorar espacios interiores y exteriores. También recibirás el acertado asesoramiento y cariño de su propietaria Kantuta Antezana que, con la mejor vibra, te enseña cada uno de los detalles de este mágico espacio ubicado en la avenida Pando norte, en Cochabamba.

LAUANDAH
JOYAS PARA TODOS!

Disfruta de linda y moderna bisutería para todas las edades y estilos en lauandahantunes.design. Sus modelos te encantarán.

PACIFIC ESPORTS APUNTA A REPRESENTAR A BOLIVIA

CIBERDEPORTES. El equipo boliviano busca potenciar su escuadra de jugadores y participar en torneos internacionales.

Pacific eSports es una organización boliviana que actualmente tiene una división profesional de DOTA 2 y está en continua competencia nacional e internacional. Está conformada por una escuadra de jugadores bolivianos, un ejemplo para que las empresas en Bolivia puedan apoyar a los eSports y así poder tener un equipo que represente al país.

¿QUÉ ES DOTA 2?

Dota 2 es un videojuego desarrollado por Valve Corporation. El juego está basado en el mapa personalizado Defense of the Ancients, elaborado por la comunidad de jugadores de Warcraft III: The Frozen Throne y fue lanzado al mercado en agosto de 2010 y que tiene ahora más de 42,9 millones de jugadores a nivel mundial.

¿CUÁNDO COMENZÓ PACIFIC ESPORTS A INTERESARSE POR EL DOTA 2?

Como equipo comenzó en el mes de marzo de 2019, donde clasificó al formato MINOR'S DOTA PRO CIRCUIT.

El equipo decidió separarse, ya que los eSports en Bolivia no tenían apoyo, no contaban con una red de internet estable y los jugadores migraron a Perú donde al ser un equipo altamente competitivo lograron captar la atención de organizaciones, como Infamous Gaming y Beastcoast.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL EQUIPO PACIFIC ESPORTS?

El objetivo de Pacific eSports es comenzar a ganar reconocimiento y experiencia a través de los torneos nacionales e internacionales y así poder consolidarse en un corto plazo como equipo de talla internacional. Esto es muy factible ya que el nivel del juego latinoamericano está en constante crecimiento y más ahora que existen equipos de talla internacional representando a la región con ejemplares bolivianos como Wisper y Michael.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO PACIFIC ESPORTS?

El proyecto consiste en aplicar un esquema de trabajo que facilite al equipo lograr sus objetivos estableciendo horarios específicos, además de un espacio específico para cada actividad del día en su propia gaming house.Las actividades se cumplirían como en este ejemplo:

Hora de despertar
Hora de desayuno
Horario de planificación: simulaciones de draft, análisis de repeticiones y simulaciones de fases de líneas "competencia sana entre los jugadores"
Hora de almuerzo
Hora de entrenamiento: prácticas con uno o dos equipos.
Hora de feed back y reflexión

¿QUIÉNES CONFORMAN PACIFIC ESPORTS?

Actualmente el equipo está conformado por los mejores jugadores del medio.

Integrantes del Equipo	
Freddy R. Villarroel F.	Focco
Ronald Vicente R.	Roccent
Victor Gareca	Bichito-
Joe J. Pacoricona C.	JP
Gary Rodrigo Copana A.	Rezhi
Entrenador	
Pedro Pinto Sandoval	Znderlz
Managers	
Mauricio Baldivieso Rosas	
Ceo Fundador	
Gary Luis Mayorga Gonzales	

¿QUÉ EMPRESAS O INSTITUCIONES APOYAN A PACIFIC ESPORTS?

Ser parte de las competencias más importantes no es tarea exclusiva de los gamers.

Por tanto, la marca VERTAGEAR se ha sumado al proyecto con su apoyo a nuestro equipo. En Bolivia se encuentran bajo la importadora de productos gamer de alta gama MATECSBOL que se encarga de la representación y distribución de los mismos.

CTO. C21162377

FERNANDO ZABALAGA CÉSPEDES: LA MEDICINA PENSADA COMO UN TRABAJO EN EQUIPO

Texto: Cecilia Angulo Torrico
Fotos: Hernán Andia

¿Cómo te reinventas para llegar mejor a tus pacientes?, ¿qué puedes ofrecer para que sus problemas de salud se solucionen y recuperen sus vidas perdidas o por lo menos darles una mejor calidad de vida? Esas preguntas daban vueltas en la cabeza de Fernando Zabalaga Céspedes, médico cirujano con especialidad en traumatología y ortopedia, además de una subespecialidad en artroscopía.

Las cuestionantes no solo surgieron porque la pandemia había cambiado la vida de todos y más del personal de salud, sino también porque él vio que cada vez llegaban más pacientes con ideas e información errónea sobre patologías que son parte de su día a día. ¿De dónde salía tanta información?, obviamente del mundo de las redes sociales. ¿Cómo combatirla de manera eficiente?, pues mediante el desarrollo de material interactivo que no solo acerca al paciente a conocer su lesión, sino también explica los procedimientos a ser utilizados.

Actualización, una apuesta segura para ayudar al paciente

"Se debe entender que la medicina es una profesión que está en constante avance y en constante cambio, lo que fue cierto hace dos, tres años ya no lo es tanto ahora. Entonces, la actualización es una de las cosas a las que yo le apuesto más", explicó.

Zabalaga detalló que para lograr ese cometido son requisitos obligatorios participar en cursos, hacer subespecialidades y otros que permitan ofrecer y ejercer una medicina de alta calidad.

Por ello, está cursando una actualización en ecografía musculoesquelética porque, como explica en sus propias palabras, "ayuda a realizar procedimientos invasivos ya con una guía ecográfica, donde el médico no calcula dónde va a realizar el mismo, sino que tienes la certeza que estás colocando el medicamento o lo que vayas a inyectar en el lugar preciso". Adicionalmente, señaló que contar con equipos portátiles le da un soporte adicional y eficiente al diagnóstico.

Traumameds: Una nueva apuesta de visión médica en equipo

"Ahora soy parte de la organización de un grupo de traumatólogos que tienen la visión de sumar a varios cirujanos con diferentes subespecialidades, lo que genera no solo sinergia por trabajar en un equipo que se complementa, sino que también nos da una mejor opción para ofrecer al paciente la mejor solución a su patología", explicó el especialista.

Trabajo en equipo, uso de nuevas tecnologías en la comunicación con el paciente, las técnicas comprobadas de tratamiento y la constante actualización son signos de un cambio hacia la visión smart para la oferta de servicios médicos. Zabalaga explicó que, dentro del Colegio Médico, hay unas sociedades y en estas se albergan otras de subespecialidades, lo que se ha convertido en una tendencia mundial.

"Y en ese sentido hay que tener la consideración con el paciente de explicarle con honestidad cuando el caso es más complejo, es decir, que vaya donde este colega que es el más capacitado en este tipo de lesiones o, como estamos buscando en Traumameds, tener el equipo para ver la solución completa de la lesión", comentó entusiasmado.

Es muy importante para el ser humano, más aún después de estos años tan complejos, contar con profesionales que no solo sean capaces en sus áreas, sino también sean honestos y empáticos en la atención al cliente.

"Muchas veces tengo que explicar al paciente que vamos a hacer todo lo que está en nuestras manos para recuperar su vida anterior, la vida antes de la lesión, hay que darle las mejores condiciones para que eso pase. Algunas veces se puede y otras veces no, porque la gravedad de la lesión es muy importante, pero, en las mejores manos, pues se tienen los mejores resultados", reflexionó.

Si desea mayor información, puede ubicar a Traumameds en la calle Alcibíades Guzmán No. 419 casi avenida Villarroel (acera norte).

REVISIÓN. El especialista realiza un procedimiento guiado por ecografía.

BIOGRAFÍA

Fernando Zabalaga Céspedes es médico cirujano egresado de la Universidad Mayor de San Simón (UMSS), tiene una especialidad en traumatología y ortopedia por la Universidad de Chile. Cuenta con una subespecialidad en artroscopia que fue realizada en IMSS (México). El cirujano es socio activo de la Sociedad Boliviana de Traumatología y de la Sociedad Latinoamericana de Artroscopía.

Cumple funciones como traumatólogo en el Seguro Social Universitario, es jefe de servicio de traumatología del Hospital Univalle y jefe médico en Doctormeds.

Zabalaga está casado hace 15 años con Paola Arze, es papá de Fernanda y Montserrat. Es hijo del reconocido médico Jorge Zabalaga R. y hermano de Jorge y Patricio Zabalaga C., ambos médicos de profesión.

CTO. 619524

CAFETALES. En la región de San José, ubicado en el municipio de Colomi, a cuatro horas de viaje de la ciudad de Cochabamba, se inició la recolección del café más rico de Bolivia y se extenderá hasta noviembre.

VEA MÁS SOBRE LA COSECHA DE CAFÉ:
Escanee este QR o ingrese a **www.lostiempos.com**

SAN JOSÉ, CUNA DEL MEJOR CAFÉ DE BOLIVIA

BARISMO. Luego de un largo proceso, el café listo para degustar.

COSECHA. Anacleto Colque, caficultor de la región de San José.

DEGUSTACIÓN. Cata de café en la región de San José.

PROCESO. Empleo de herramientas artesanales para el pelado del café.

Texto y fotos: Ana Flores

La cosecha marca el inicio del largo camino del café hasta que lo consumimos, pero, sin duda, la recolección es considerada como la parte más importante por el minucioso trabajo que hacen los cafetaleros. Ellos también son los responsables de cultivar, mantener las plantaciones del grano, además se encargan del proceso de pelar, secar y tostar, para que llegue a nuestra mesa y podamos desgustarlo.

"En mi finca producimos la variedad catuaí, en tonos rojo y amarillo, este último es el más rico y es en el único lugar que se produce", dice uno de los caficultores de dicha región, Anacleto Colque, quien explicó que la producción de café es difícil y requiere de mucha dedicación. "La cosecha se realiza a mano y se va seleccionando uno a uno los frutos maduros. La recolección es muy selectiva, y es usada para cafés de gran calidad, como los cultivados a gran altura, y en las zonas donde las cerezas del café no maduran al mismo tiempo. En este caso, la cosecha se alarga porque hay que hacer varias pasadas por los cultivos para ir recogiendo los frutos a medida que maduran", explica.

Anacleto, su esposa Lucía Álvarez y su hijo se dedican a cuidar sus cafetales con mucho amor. Además, en su finca, producen miel silvestre orgánica y hortalizas.

Por su parte, Johnny Tapia Palacios, otro productor, dice que tiene como objetivo democratizar el consumo del café y mostrar que en el departamento de Cochabamba tenemos un café de buena calidad al igual que en La Paz.

"En la región de San José la tierra tiene todas las condiciones para producir ya que tiene un PH de 6,5 que es el ideal para el café, además que tiene buena humedad, lluvia y la tierra es muy buena", detalla.

Explica que los productores optaron por tener una finca modelo, esto quiere decir que se tiene cultivos asociados, ya que paralelamente a las plantaciones de café se tiene otros productos como naranjas, mandarinas, paltas, zapallos, entre otros, y todo es producción orgánica, no tiene químicos.

"Los cafés de altura en el país tienen mucha reputación, porque son granos que tardan más tiempo en madurar. Debido a ese proceso, desarrollan un mejor aroma, cuerpo, sabores y es muy reconocido en el mundo del café", asegura Tapia, a tiempo de contar que a partir de los años 60 ya se producía café en dicha región, porque se encontró plantas antiguas, y según el relato de los pobladores en esa época se llevó el café a Europa.

Tapia resaltó que en estas fechas la empresa de café Parlawi, la operadora de turismo Korysuyo y el hotel Campo Aventura organizan la ruta del café cochabambino, donde los turistas aprenden a cosechar el café cuando llega al punto perfecto de madurez que sucede cuando el fruto tiene un color rojo intenso, luego aprenden el proceso del pelado, secado y molido. Al finalizar el recorrido, los visitantes reciben un curso de cata. "La actividad se realiza con el objetivo de mostrar el potencial que tiene la Llajta en la producción del café y promover el ecoturismo que tiene la región", agregó.

DATOS

El Programa Nacional del Café tiene registrado a más de 6.500 familias a nivel nacional en los departamentos de La Paz, Cochabamba y Santa Cruz. En los dos últimos departamentos existen alrededor de 1.100 familias. Los cafecultores, la gestión pasada se beneficiaron con más de 12 millones plantines de café, además recibieron asesoramiento técnico en campo, asimismo, se les colabora en la promoción y comercialización del grano.

Michael Ponce, extécnico de comercialización del Programa Nacional del Café, informó que, de los 10 mejores cafés de Bolivia, cinco son producidos en Cochabamba porque en el VII Torneo Nacional Taza de Calidad "Café Presidencial 2021" efectuado en Caranavi, los catadores nacionales e internacionales calificaron la máxima valoración (91,45) al grano presentado por Juan Vargas Calani, productor de Villa Tunari, donde la altura es 1.300 hasta 2.000 metros sobre el nivel del mar.

En tanto, en el Torneo Nacional Taza de Calidad "Café Presidencial 2022", se realizó una subasta, donde participaron 22 lotes de productores, y se logró vender 5.600 libras de café de especialidad, eso generó más de 50 mil dólares. En la competencia, el primer lugar fue para un productor de Caranavi, quien tenía una producción de 305 libras, y recibió un pago de 12.224 dólares.

"Hemos tenido 22 compradores de los cuales 19 eran de Bolivia de los departamentos de La Paz, Cochabamba y Santa Cruz, compraron el 86 por ciento del café de especialidad, dos empresas eran de Estados Unidos y una de Francia. También compitieron otros países pujadores como: Arabia, Corea, Japón, Francia, Italia y otros, pero como es una subasta siempre se adjudica el que tiene mayor oferta", indica Ponce, a tiempo de recordar que los parámetros en una cata al igual que el vino, son características organolépticas, los especialistas ven el tipo de aroma, sabor, la acidez, el dulzor, el cuerpo, el regusto, entre otras características.

El café boliviano es uno de los más caros respecto a otros países.

LACTANCIA MATERNA

UN DERECHO ESENCIAL PARA MADRES E HIJOS

DESAFÍO. Desentrañar la verdad detrás de los mitos es esencial para promover y apoyar la lactancia materna como una práctica óptima para el desarrollo de los más pequeños.

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Rodrigo Sejas

Cada año, del 1 al 7 de agosto, se lleva a cabo la Semana Mundial de Lactancia Materna, un evento que busca concienciar a los gobiernos sobre la importancia de fortalecer las medidas regulatorias para proteger, promover y apoyar el derecho a la lactancia materna.

En más de 170 países, diversas organizaciones, ligas e instituciones se unen para fomentar la lactancia materna, una práctica vital para la salud de los recién nacidos. En Bolivia, la Liga de la Leche ha sido un ejemplo, organizando grupos de apoyo en La Paz, Santa Cruz y Cochabamba.

Este año, el enfoque está puesto en la lactancia materna y el trabajo, una cuestión urgente para asegurar que las mujeres puedan amamantar durante el tiempo que deseen hacerlo. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) indicó que más de 500 millones de mujeres trabajadoras carecen de disposiciones básicas en materia de maternidad, y muchas de ellas enfrentan la falta de apoyo al regresar al trabajo.

Aunque Bolivia cuenta con la Ley No. 3460 y el Decreto Supremo No. 0115, que regulan el periodo de lactancia en espacios laborales, la Unicef en un informe elaborado en 2019 señaló que solo el 43% de las empresas reduce el horario laboral por lactancia materna y apenas el 8% cuenta con salas de lactancia.

Ante esta situación, Unicef ha estado promoviendo políticas amigables para las familias en el lugar de trabajo, brindando apoyo técnico para implementar cambios en las políticas empresariales relacionadas con la lactancia materna. El objetivo es mejorar la conciliación entre la vida familiar y laboral de los colaboradores y establecer políticas de cuidado a través de buenas prácticas.

A pesar de los esfuerzos por promocionar la lactancia materna, en un informe conjunto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Unicef revelaron que en América Latina y el Caribe "uno de cada dos bebés no toma leche materna en la primera hora de vida". Es esencial abordar este problema, especialmente porque se ha observado que la iniciación temprana de la lactancia materna es menor en bebés nacidos por cesárea.

Desentrañar la verdad detrás de los mitos es esencial para promover y apoyar la lactancia materna como una práctica óptima para el desarrollo de los más pequeños. Por ello, es importante recabar información a través de fuentes confiables, como profesionales de la salud y asesoras en lactancia materna.

LO DICEN LAS EXPERTAS

"Tenemos grandes beneficios, uno de los principales es la existencia del calostro que cuenta con inmunoglobulinas que son parte fundamental del sistema inmunológico, encargado de brindar las defensas a nuestro organismo contra virus, bacterias y hongos".
Esther Aramayo, pediatra neonatóloga.

"La leche materna es el alimento perfecto para el niño. Crece sano y seguro. Todas las mujeres, sin importar edad o tamaño de los senos, son capaces de producir la cantidad de leche que su bebé necesita, todas son de excelente calidad. Amamantar es garantizar la salud integral de tu bebé".
Daniela Ulloa, asesora en lactancia materna.

MITOS Y VERDADES

Mitos

- La leche materna es menos nutritiva después del primer año.
- Después de los seis meses, la inmunidad de la leche materna es insignificante.
- La lactancia prolongada vuelve a los niños dependientes y puede causarles daños psicológicos.
- Mientras más tiempo se amamante al niño, más difícil será destetarlo.
- Las mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar.
- Si las madres están embarazadas de otro bebé, deben dejar de amamantar.
- La madre no puede comer ciertos alimentos durante la lactancia.
- Si la madre está enojada o asustada, no debe dar de lactar.
- No todas las mujeres producen leche de buena calidad o no todas producen leche suficiente para satisfacer al bebé.

Verdades

- La leche materna va cambiando a medida que el niño va creciendo, proporcionándole los nutrientes que requiere durante todo el tiempo.
- Las inmunidades de la leche materna continúan por todo el tiempo de lactancia.
- Muy por el contrario, al satisfacer las necesidades de su hijo a tiempo, éste se independiza cuando está preparado para hacerlo. Existen estudios que demuestran que lis niños amamantados por períodos más largos, tienen una mejor habilidad social que aquellos que no lo fueron.
- La edad no tiene que ver con el destete, sino con la maduración de cada niño. No es saludable, ni para la madre ni para el bebé, acelerar o alargar el proceso de destete si ambos no están preparados para hacerlo. Cada niño tiene un reloj biológico que le indica su momento óptimo para dejar de ser amamantado.
- El tamaño de los pechos no influye en la lactancia.
- Los expertos argumentan que, "aun estando embarazada de otro bebé, la madre puede seguir amamantando".
- En todo el periodo de gestación y durante la lactancia, la mujer necesita una dieta balanceada. No hay alimentos que aumentan o disminuyen la producción de la misma. A mayor succión, más producción.
- El estrés o el miedo extremo puede aletargar el flujo de leche, "pero se trata de una respuesta temporal del organismo ante la ansiedad.
- Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente porque la lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y la demanda.

HENRY LIMÓN:

“CREO FIRMEMENTE QUE TODO ES CUESTIÓN DE ACTITUD ”

Liderazgo, perseverancia, esfuerzo, superación y capacitación continua son algunas de las características de Henry Amed Limón Téllez, actual gerente comercial de la región Valles de Industrias Venado.

Como parte de su empresa, el profesional identifica aspectos claves que sirven para acompañar al personal que trabaja en la compañía.

Oriundo de la ciudad de Sucre, recuerda que decidió salir de su ciudad natal en busca de mejores oportunidades. Actualmente, junto a su esposa y sus dos pequeños hijos, lidera la regional que se hace cargo de las ciudades de Cochabamba, Chuquisaca y Tarija.

La historia de Henry comenzó en una empresa que tenía la representación de la instalación de redes de gas en Sucre, cuando aún estaba en la universidad y se formaba como administrador de empresas. Concluida su carrera, ingresó por un periodo a YPFB redes, pero aún tenía ganas de seguir escalando. Por esa razón, decidió buscar nuevas oportunidades en Santa Cruz y se le presentó la oportunidad de ingresar a Tigo.

“Ahí pude desarrollar mis capacidades en el área comercial, porque era coordinador comercial de East (este) y estaba a cargo de las ventas indirectas, además de la implementación de Tigo Money. Estuve tres años en Tigo, es una escuela espectacular. Para eso ya había terminado la maestría que hice en Bussiness Administration en la Universidad Andina Simón Bolívar, comenta.

CAMBIOS

“Las oportunidades se dan, pero a veces es complicado por la competencia que tienes. De ahí es que paso a Venado, con un mejor cargo en Santa Cruz. Busqué un mejor cargo, vi otras oportunidades, la idea era crecer y conocer más del área comercial, del consumo masivo. En Santa Cruz estuve un año y se me dio la oportunidad de venir a Cochabamba, aquí comenzamos con las operaciones en 2016. Vine a hacerme cargo de la gerencia y replicar lo que ya habíamos hecho”, afirma.

El breve recuento muestra que sus ansias de superación y sus altas expectativas lo han llevado a varios lugares del país, entre lo que destaca su predisposición a encarar nuevos retos y objetivos personales, pero también familiares.

Pese a los cambios que ha vivido en los últimos años y sobre lo que respecta al tiempo que dedica a su familia, señala la que intenta lograr una sinergia para cumplir con sus responsabilidades laborales, pero también dejar un espacio para su esposa e hijos.

Considera que el equilibrio es fundamental para sus actividades.

“Paso mucho tiempo con mi familia, con mi esposa y con mis hijos, siempre digo que las prioridades cambian cuando tienes hijos. Los fines de semana, prefiero pasarlo al 100 por ciento con mis hijos, participo en sus actividades extracurriculares, en el día a día, en la semana y los fines de semana”, asegura.

VALORES

“La perseverancia y el esfuerzo es algo que siempre me han inculcado. La motivación principal es el crecimiento profesional para tener y dar una mejor calidad de vida a la familia principalmente. Poder desarrollarme como profesional es lo que más me mueve, te llena ser un referente, ser un líder y estar al frente de un equipo con el que puedes desarrollar, la satisfacción de ver y hacer crecer a las personas. Es satisfactorio ver que bajo mi cargo que todo ese equipo se sienta comprometido y que comparta la filosofía, compromiso y esfuerzo es algo que me llena profesionalmente”, explica con relación a los valores que lo mueven a seguir trabajando en el rubro.

Pero además de la filosofía y el camino que sigue, destaca su ímpetu para encarar los cambios. Por ello, dijo que uno de los principales retos que encara es la incertidumbre con la que el personal recibe los cambios, pero también la resistencia a los mismos.

“Los cambios de los que me he tenido que hacer cargo son un reto porque entra la incertidumbre cómo va a reaccionar la gente, si el equipo es el idóneo. Algo que me sigue costando es el cambio a la resistencia. No se puede imponer. La idea es seguir mostrando el camino como líder”, afirma.

Aunque es un reto, también reconoce que es un tipo de presión bajo el que le gusta trabajar.

SU APORTE

Henry Limón afirma que uno de sus principales aportes para el rubro es la conformación de un equipo cohesionado, es decir, que se logre trabajar de manera óptima con áreas como administración y distribución.

El profesional destaca la importancia por mantenerse como líder, por seguir aprendiendo, pero también enseñando a que todos pueden lograr sus objetivos en la medida que así lo decidan.

BIOGRAFÍA

Henry Amed Limón Téllez
Sucre, 19 de diciembre de 1983 – 39 años
Actualmente es gerente de Ventas Valles (CBBA, SUCRE Y TARIJA) en Industrias Venado S.A.
Administrador de Empresas de profesión, también es especialista en Gestión y Desarrollo Comercial, Líder de Estrategia Comercial de Consumo Masivo y especialista en Desarrollo del Sector Retail.

Para mí, la familia es el pilar más importante en la vida. Trato de pasar el mayor tiempo posible con mi esposa Lilian y mis hijos Patricio y Catalina, ya que son mi mayor fuente de inspiración y felicidad. Juntos compartimos risas, aventuras y momentos de complicidad.

Una de las pasiones que me hace sentir pleno es el deporte, el fútbol y el ráquet son mis disciplinas favoritas. Practicar deporte no solo me mantiene activo físicamente, sino que también me ayuda a liberar tensiones y a encontrar equilibrio en mi vida diaria.

Perseverancia y esfuerzo han marcado mi carrera. Pasión por el conocimiento, entrenar mi habilidad para liderar y enfoque en los objetivos me han llevado a la cima de la carrera empresarial. Creo que todavía con un futuro lleno de oportunidades y desafíos, mi viaje sigue inacabado, listo para abrazar nuevas posibilidades y alcanzar nuevos horizontes.

A lo largo de mi trayectoria como Especialista en Gestión y Desarrollo Comercial y Líder de Estrategia Comercial de Consumo Masivo, he aprendido la importancia de la adaptabilidad, la innovación y la dedicación en la industria del comercio. Cada paso en mi carrera me ha preparado para los desafíos futuros, y estoy emocionado de continuar persiguiendo horizontes y dejando mi huella en el mundo empresarial.

La coherencia con los actos es la capacidad de alinear nuestras acciones con nuestros valores declarados. Cuando nuestras palabras y acciones están en armonía, construimos la confianza y el respeto de quienes nos rodean. La coherencia es la base de la integridad personal y es esencial para fomentar relaciones saludables, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

henry.limon@gmail.com·
whttps://www.linkedin.com/in/henry-amed-limon-tellez

CTO. 621378

BOLIVIANAS ESPEC
MÁS ALLÁ DE LA CORONA

Exmisses. Lenka Nemer, Rosario Rico Toro Desirée Durán están entre las mujeres bolivia que llegaron más lejos en el certamen de Mi Universo. Hoy sus labores son distintas, pero siguen siendo significativas.

Una corona como reina de bellezas las llevó a representar a Bolivia en certámenes internacionales, pero, más allá de eso, son mujeres empoderadas que, luego de dejar el título otorgado, siguen brillando.

Lenka Nemer, Rosario Rico Toro y Desirée Durán son exreinas de belleza que participaron en el Miss Universo y dejaron el nombre de Bolivia en alto.

Orgullosas por haber nacido en esta tierra, destacan aspectos como la gastronomía, la cultura y la belleza natural de Bolivia.

Nemer ganó el premio al Impacto Social en el Miss Universo. La organización entregó por primera vez ese galardón y fue para la boliviana que trabaja con el proyecto de Huertos Urbanos.

En el caso de Rosario Rico Toro, la cochabambina quedó como cuarta finalista del Miss Universo 1990; actualmente trabaja en varios proyectos a través de los que busca a apoyar a bolivianos que lo necesiten.

Por su parte, Desirée Durán fue finalista del Miss Universo 2006 y en el presente se desenvuelve como actriz, presentadora y empresaria, pero además es embajadora por los derechos de los niños a través de Unicef.

Experiencias

Lenka Nemer comenta que la experiencia de haber representado a su país es "indescriptible" "La cantidad de apoyo, la cantidad de mensajes es algo de lo que siempre voy a estar agradecida pero es algo que no esperaba. Simplemente puedo decir: gracias Bolivia", asegura.

Por su parte, Durán expresa su satisfacción por haber sido elegida para ir en representación del país, sin olvidar que su experiencia fue única y estuvo marcada por una de sus firmes creencias que apunta a que "los tiempos de Dios son perfectos".

Las más bellas

Estas tres mujeres fueron elegidas por su carisma, su presencia y su belleza, pero si algo marca una diferencia es que sus objetivos no son únicamente para beneficios personales, sino también con el afán de poder ayudar a más gente.

En el caso de Lenka Nemer, la paceña lidera el proyecto de Huertos Urbanos con el objetivo de que más gente pueda sembrar y cosechar sus propios alimentos. El trabajo para la exmiss Bolivia continúa.

Desirée Durán es el rostro de Unicef para conseguir aportes que ayuden a niños bolivianos en hogares.

Por su parte, Rico Toro encabezó durante muchos años una fundación que reunía fondos para enviar ayuda a niños en los hospitales. A través del arte y la pintura, la boliviana que radica en Estados Unidos apoyó con equipos médicos que se requerían, pero también con implementos deportivos a un club de fútbol en el Plan 3.000.

La labor de estas bolivianas no sólo se ha regido a una corona, sino más bien a sus acciones de gran corazón.

TACULARES

A

o y
anas
iss

’.
a,

n

Mónica Oblitas:
“Investigamos delitos comprobados que han quedado impunes”

Texto: Rafael Sagárnaga L
Fotos: Vassil Anastasov

OFICIO. Monica Oblitas cuando entrevistó al expresidente del Servicio Nacional de Caminos José María Bacovik.

OH!, las cifras, premios y hechos lo demuestran, es la revista dominical récord en Bolivia. Dentro de siete meses, el 14 de marzo de 2024, cumplirá 25 años ininterrumpidos de vigencia. Y uno de los nombres más directamente relacionados a la revista de Los Tiempos es Mónica Oblitas Zamora. Durante más de 15 años, Oblitas fue responsable de los textos centrales de OH! En esa condición, Mónica escribió reportajes y crónicas en pueblos y ciudades de toda Bolivia y decenas de países en cuatro continentes. Asimismo, entrevistó a notables personalidades de la política, el arte, la ciencia y el deporte.

Dado el valor de dicha producción, que además se nutre del aporte de diseñadores, fotoperiodistas y periodistas, hace algunos meses surgió un proyecto: imprimir una selección de lo más destacado de esos más de 1.500 textos que marcan la carrera de Oblitas. Esta obra será presentada la siguiente semana en la Feria del Libro de La Paz. Sobre esa singular experiencia, así como el propio oficio periodístico, OH! conversó con la autora.

—¿Cuándo y cómo decidiste ser periodista? ¿Tenías otra vocación o siempre quisiste dedicarte a este oficio?

—Desde los cinco años. Mi papá me compraba unas historietas, cuando vivíamos en Barcelona, en las que había un personaje que me fascinaba, se llamaba Patomás, una especie de adaptación española del Pato Donald que de día era reportero y de noche, superhéroe. Escribía de día e investigaba de noche, me parecía increíble esa vida. Así que crecí con la idea de que quería algo similar. Además, leía todo lo que caía en mis manos y eso me ayudó a soltar un poco la pasión por escribir.

—¿En qué medios has trabajado? ¿A qué equipos, directores, jefes y redacciones recuerdas en especial?

—He trabajado en Última Hora, Presencia, La Razón y Los Tiempos. Por ser mi primera casa, recuerdo con mucho cariño a Última Hora, porque además era el tiempo de hacer turnos de noche, diagramar, buscar fotos en archivos, etc., y terminar a las 7:00 yendo a tu casa con el periódico fresco bajo el brazo y unas llauchas calientes para el desayuno. Estaba joven, llena de ideales y de energía, así que no sentía tan pesado el trabajo y además hacía un suplemento que se llamaba Mucha Cosa. Había rock, literatura, entrevistas, televisión... era fantástico. Mariano Baptista Gumucio fue mi director, y eso es un lujo. En La Razón trabajé con Ramiro Ramírez como mi editor y entre los dos hacíamos el suplemento Ventana, también fue una linda época.

Trabajábamos hacinados en una casa en Miraflores, 40 personas codo con codo, con todo y ratones, pero éramos felices. Luego llegó el traslado de Miraflores a Auquisamaña y todo se fue por la borda, mucho boato y modernidad, pero se perdió el espíritu que nos unía como equipo, o al menos así lo sentí yo. Y busqué otros rumbos que por suerte me llevaron hasta Los Tiempos. Esto debo agradecérselo a mi gran amigo Marco Zelaya, que fue quién sugirió mi nombre a María Renée Canelas, directora de OH!, y el resto es historia. Más de 15 años de historia que significan lo más importante de mi vida personal y profesional.

—¿Qué temas en los que has trabajado en ese tiempo te impactaron más?

—El maltrato a los más débiles, ya sean niños, ancianos o animales. Y la impunidad. Investigamos delitos comprobados que han quedado simplemente impunes porque la justicia en este país está vendida al Gobierno de turno.

—¿Cuáles han sido los entrevistados que más recuerdas? ¿Guardas en la memoria algún diálogo en especial?

—Ana María Romero me dijo un día que nunca confiara en los casetes, yo tenía mi grabadora a casete. Y no la entendí hasta que después de unos meses, en plena entrevista, la graba-

LIBRO. Un texto con lo más destacado de la producción de la periodista Mónica Oblitas en la revista OH! será presentado en la Feria del Libro de La Paz. La autora recuerda diversas experiencias de sus trabajos realizados en más de 20 países y el territorio nacional.

dora decidió tragarse la cinta, y justamente la entrevista era con doña Anita. Más bien que le pareció gracioso. José María Bakovic me dijo que no permitiría la impunidad en su gestión como presidente del Servicio Nacional de Caminos. Y a tres años más tarde estaba muerto por culpa de los más de 70 absurdos juicios que el Movimiento Al Socialismo (MAS) le inició y que lo obligaban, pese a estar enfermo del corazón, a viajar a La Paz. Y el doctor Luis Ramiro Beltrán, que me demostró que los verdaderos maestros son generosos y sencillos. Él me dijo: "Si no disfruta lo que hace, deje de hacerlo, niña Mónica, que la vida es corta".

—¿Hubo algún o algunos reportajes que quedaron pendientes y lamentas no haberlos podido publicar?

—Sí. La historia de Ever Mérida, un muchacho huérfano. Él sabía de las movidas de los entonces encargados de Inti Wara Yassi que traficaban con animales silvestres. Para callarlo, lo metieron preso a los 19 años por un robo que no cometió y lo dejaron morir en la cárcel enfermo y sin ayuda dos años después. Es una deuda para mí, algo de su historia está en el libro, pero él merece más.

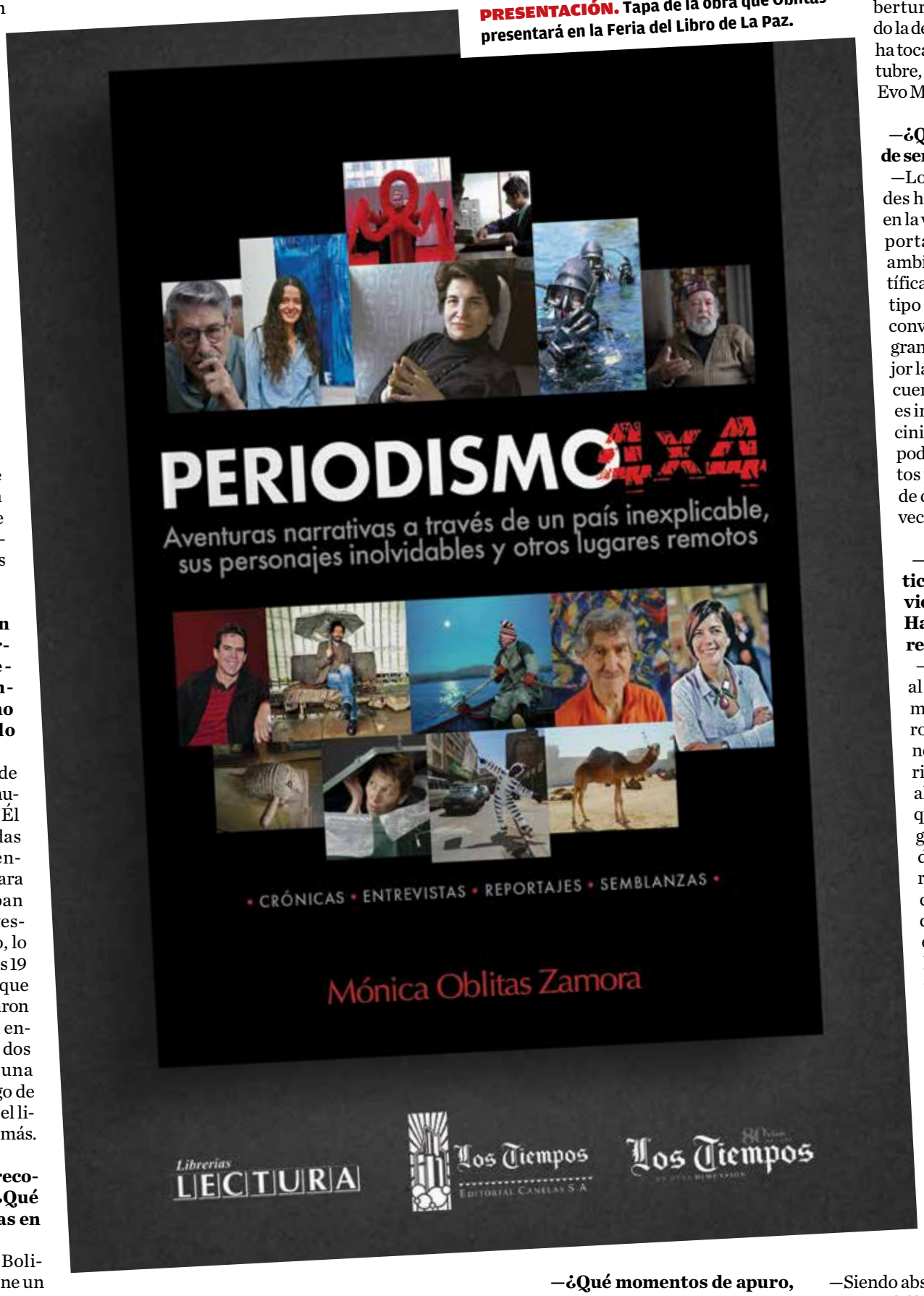
—¿Cuánto has recorrido del país? ¿Qué lugares recuerdas en especial?

—Conozco toda Bolivia y cada lugar tiene un recuerdo especial. Pero debo decir que de los lugares más bellos que he visitado está toda la zona del Madidi, el área de Santa Rosa de Yacuma, y sus contrastes, el altiplano, el lago Titicaca... Bolivia es un país espectacular.´

—¿Has contado cuántos países visitaste? ¿Cuáles recuerdas en particular?

—Alrededor de 20. Recuerdo Sudáfrica y la isla donde estuvo preso por 27 años Nelson Mandela, Tailandia y sus templos budistas impresionantes, la pobreza en las favelas de Brasil, pero a su vez la sonrisa de sus niños, el paraíso que es Costa Rica, o la rigidez triste de los habitantes de Varsovia. De todo me llevé algo.

PRESENTACIÓN. Tapa de la obra que Oblitas presentará en la Feria del Libro de La Paz.



—¿Qué momentos de apuro, peligro o muy singulares recuerdas de estas coberturas?

—Es gracioso que tú me lo preguntes porque muchas de esas veces han sido contigo. Una vez nos quiso pegar un vendedor de matracas de quirquincho, otras nos quisieron apedrear los de la cooperativa de oro en Coroico, después nos persiguieron unos chinos en Rurrenabaque... Para mí, la cobertura inolvidable sigue siendo la del matadero. Y eso que me ha tocado cubrir las crisis de octubre, de febrero, la renuncia de Evo Morales....

—¿Qué es lo mejor y lo peor de ser periodista?

—Lo mejor es creer que puedes hacer un cambio positivo en la vida de los demás. No importa cuál sea tu cruzada, si ambientalista, cultural, científica, es decir, no importa qué tipo de periodista seas, estás convencido de que dejarás tu grano de arena para hacer mejor las cosas. Lo peor es darte cuenta, años después, de que es imposible luchar contra el cinismo, las roscas, la política podrida, los políticos corruptos y despertar a la realidad de que tu granito de arena a veces es solo eso, un granito.

—¿Qué opinas de la crítica coyuntura que atraviesa el periodismo hoy? Hasta dicen que seremos reemplazados por robots.

—No creo que en Bolivia, al menos por ahora, lleguemos a ser reemplazados por robots. Nuestros políticos necesitan una corte de periodistas como los que hay ahora, que no cuestionen, que no investiguen, que sigan haciendo programas de cocina y bailes, ignorando que hay una mujer de más de 80 años haciendo una vigilia al aire libre, en defensa de los derechos humanos. Los afines al Gobierno del MAS quieren destruir toda aquella institución o persona que pueda pensar diferente a ellos. Y para eso necesitan a los periodistas que los rodean, con honrosas excepciones.

—En este oficio, así como no hay descanso, no hay jubilación, ¿no? ¿Qué proyectos periodísticos tienes?

—Siendo absolutamente franca, este proyecto del libro me ha dejado exhausta, y además no tengo muchas ganas de hacer periodismo en una coyuntura como la nuestra. Pero es un agotamiento momentáneo. Estoy segura de que algo se presentará nuevamente.

BRILLAR BAILANDO

MAQUILLAJE. El complemento perfecto para un majestuoso traje de alguna danza folklórica es el rostro de las bailarinas. Charles Nozza muestra varias opciones

Texto: Miguel Veliz
Fotos: Alana Gutiérrez, Shelsy Carrillo, Abigail Sotomayor, Yaritza Obando y Fer Pereyra
Producción, peinado y maquillaje: Estudio de Belleza Charles Nozza (Óscar Wences, Niky Montenegro, Maite Onofre, Jhoselin Nallar y Juan Pablo Tapia)

Lo más representativo de Bolivia son sus danzas y canciones llenas de alegría, eso es lo que inspira a crear maquillajes coloridos con bastante brillo. Un hermoso traje tiene que ir acompañado de un espectacular maquillaje.

Para lograr una buena estética, Charles Nozza señala que el preparado de la piel es muy importante, porque, además, las bailarinas tienen un recorrido largo y, por lo tanto, el trabajo de la piel tiene que estar impecable. En este caso, se opta por dejar la piel "blindada a prueba de agua".

El peinado es otro aspecto importante, al que afirma se "debe cuidar cada detalle".

COMPLEMENTO. El maquillaje va acorde a los tonos de los trajes de las bailarinas.

CTO. 621516

Descubriendo la epigenética:

el poder oculto de nuestros genes

En el asombroso mundo de la salud y la ciencia, hay una revelación que está transformando nuestra comprensión de los genes y su influencia en nuestra vida. Es la epigenética, una fascinante rama de la ciencia que muestra cómo nuestro estilo de vida y el entorno en el que vivimos pueden desbloquear el potencial oculto de nuestros genes. Hoy nos adentramos en el emocionante territorio de la epigenética para revelar cómo los hábitos diarios pueden marcar una diferencia significativa en la salud y bienestar. Prepárese para un viaje revelador hacia el futuro de la genética moderna.

¿Qué es la epigenética?

La epigenética es un universo de maravillas dentro el cuerpo. Va más allá del ADN e indaga en los misteriosos cambios químicos que ocurren alrededor de los genes. Imaginen nuestras cadenas de ADN como los pilares fundamentales de un edificio imponente, y la epigenética como el arquitecto magistral que decide qué salas deben ser iluminadas y cuáles permanecer en la sombra.

A diferencia de la genética tradicional que se centraba únicamente en la secuencia de los genes, la epigenética muestra que tenemos el poder de modificar la expresión de nuestros genes sin alterar su esencia. Somos capaces de activar los interruptores genéticos que desencadenan el potencial de la salud óptima, mientras que, al mismo tiempo, podemos apagar aquellos que podrían estar asociados con enfermedades. Es un baile sincronizado entre nuestros hábitos cotidianos y nuestros genes, y nosotros somos los directores de esta danza.

Los hallazgos en la epigenética nos recuerdan que somos dueños de nuestro destino genético. Nuestra alimentación, el ejercicio que practicamos, cómo manejamos el estrés e incluso nuestro entorno social y ambiental, todos tienen un papel esencial en la manera en que nuestros genes responden. Cada elección que hacemos puede dejar una huella indeleble en nuestra salud futura y, lo que es aún más impresionante, estos efectos pueden transmitirse a las generaciones venideras.

¿Cómo puede ayudar a la población este tipo de medicina preventiva?

La epigenética abre las puertas a una nueva era de la medicina preventiva personalizada y poderosa.

Prevención de enfermedades: Al conocer cómo nuestras elecciones diarias afectan la activación o desactivación de ciertos genes, podemos adoptar hábitos más saludables para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Personalización de tratamientos: La epigenética puede ayudar a los profesionales de la salud a personalizar tratamientos en función de la información genética y los marcadores epigenéticos de cada individuo. Esto significa que los enfoques terapéuticos serán más precisos y efectivos.

Enfoque en el bienestar integral: La medicina preventiva basada en la epigenética promueve un enfoque holístico del bienestar que incluye la nutrición, el ejercicio, el manejo del estrés y otros factores de estilo de vida.

Mejora de la salud pública: Al implementar estrategias se pueden desarrollar políticas y programas de salud pública más efectivos, dirigidos a prevenir enfermedades y promover una población más saludable.

Conciencia de la transmisión generacional: Comprender que nuestras elecciones actuales pueden afectar la salud de las generaciones futuras es un poderoso incentivo para adoptar estilos de vida saludables y sostenibles.

Fomento de la responsabilidad individual: Al saber que nuestras elecciones de estilo de vida tienen un impacto, somos más propensos a asumir la responsabilidad de cuidarnos y tomar decisiones más informadas.

Reducción de costos en el sistema de salud: Al prevenir enfermedades y promover un enfoque preventivo, se pueden reducir los costos asociados con el tratamiento de enfermedades.

¿Cómo funciona, qué se necesita para poder recibir un tratamiento de este tipo?

Para recibir un tratamiento basado en la epigenética, el objetivo principal es optimizar la expresión génica y proteger el cuerpo de los efectos del medioambiente y el envejecimiento al activar proteínas específicas que influyen en la epigenética. Si bien los tratamientos específicos pueden variar según la condición de cada individuo, el enfoque general se centra en modificar los marcadores epigenéticos para mejorar la salud y prevenir enfermedades.

¿Cómo espera que se reciba esta nueva opción?

Esperamos que esta nueva opción sea recibida con entusiasmo y esperanza por parte de la comunidad médica y la población en general. Dada la naturaleza revolucionaria de la epigenética y su potencial para transformar la forma en que abordamos la salud y el bienestar, esperamos que se genere un interés significativo y una apertura hacia esta nueva frontera de la medicina preventiva personalizada.

SHIRLEY GLAUSER

coachshirleyv@gmail.com
(1) 916-899-9885 por WhatsApp
Web: shirleyvania.com

¡Te espero con entusiasmo para emprender juntos este camino hacia una vida más saludable y llena de bienestar!

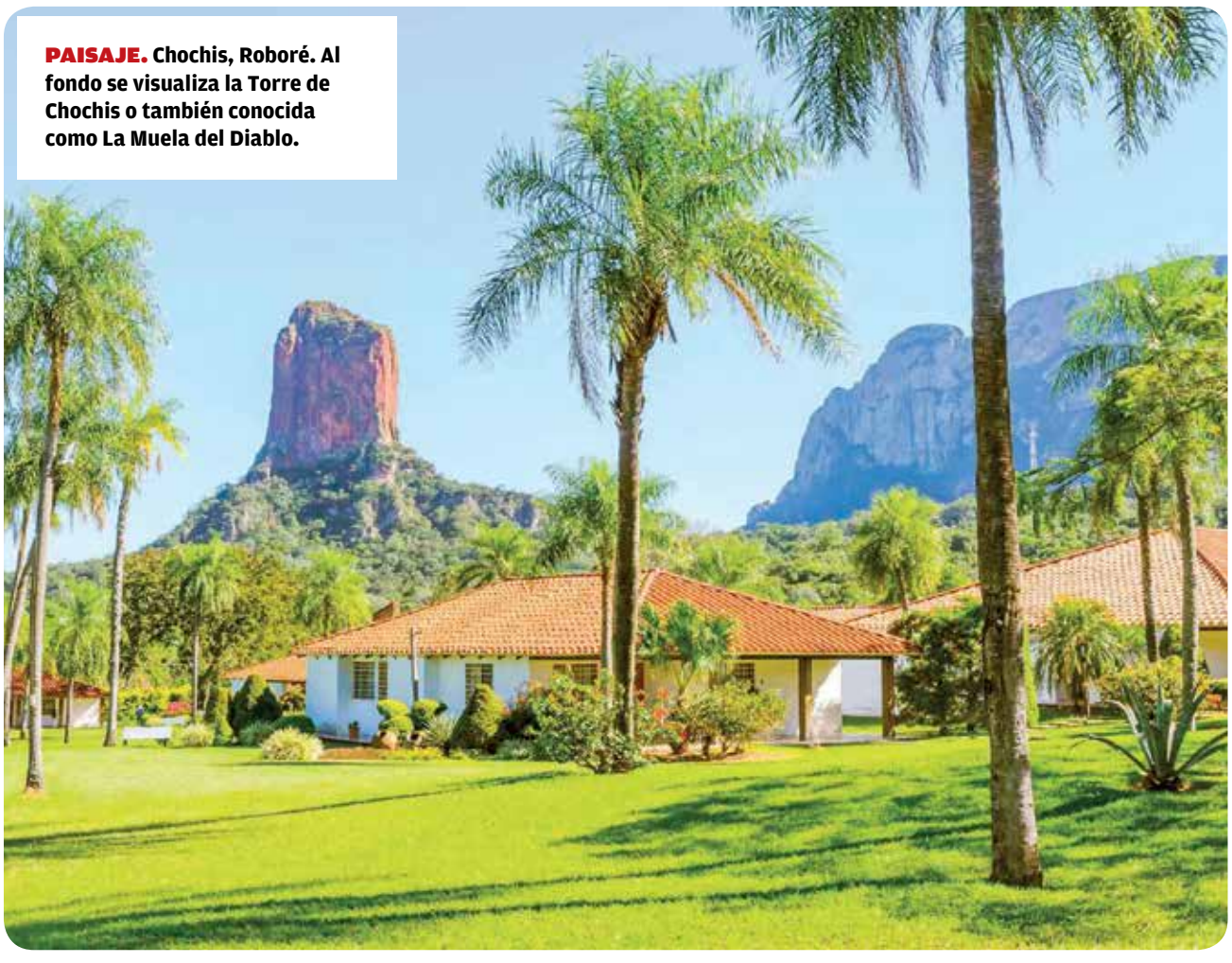
BIOGRAFÍA

Shirley Glauser es coach de Nutrición Integral y Embajadora Internacional de Salud y Bienestar. Tiene más de 20 años de experiencia en educación y empresas. Es, además, miembro distinguido del Departamento de Coaching y Medicina de la Universidad de Harvard. Al contar con certificaciones en diversas áreas del coaching de salud, las mismas le permiten abordar los desafíos con enfoques innovadores y efectivos.
Considera que su misión es ayudar a las personas a transformar sus vidas y alcanzar sus metas de salud de manera duradera.
Además, Glauser tiene especialidad en Relaciones Internacionales.
Cuenta con su consultorio Vibrant Wellness donde recibe a todos sus pacientes.

CTO. 621511

ANIVERSARIO. Los lugares más lindos y fascinantes de Bolivia, donde la naturaleza, la cultura y la historia se mezclan en un cóctel perfecto para los viajeros aventureros y curiosos.

DESCUBRIENDO LOS TESOROS DE BOLIVIA



PAISAJE. Chochis, Roboré. Al fondo se visualiza la Torre de Chochis o también conocida como La Muela del Diablo.

SALAR DE UYUNI. El piso de sal más grande del mundo se convierte en espejo que refleja los cielos.

TORO TORO. Huellas de dinosaurios se encuentran en el afloramiento rocoso de las faldas del cerro Huayllas, Potosí.

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Archivo

En el marco del aniversario de Bolivia, hay mucho más que celebrar que sólo su independencia. Este país está lleno de maravillosos destinos turísticos que merecen ser disfrutados, donde la naturaleza, la cultura y la historia se mezclan en un cóctel perfecto para los viajeros aventureros y curiosos.

Desde antiguas ciudades coloniales hasta parajes naturales de ensueño, Bolivia ofrece un abanico de opciones para aquellos que deseen adentrarse en su riqueza cultural y paisajística. Cada destino nos ofrece una experiencia única e inolvidable.

RELIGIOSIDAD Y GASTRONOMÍA

A tan sólo 17 km de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra, se encuentra Cotoca, un municipio que se caracteriza por su religiosidad y exquisita gastronomía. Los devotos de la Virgen de Cotoca acuden fervorosamente cada domingo, llenando el pueblo de vida con sus ferias gastronómicas y la venta de artesanías. Las arepas cotoqueñas, los sonsos y los cuñapés crocantes son sólo algunas de las delicias que aguardan a los visitantes en Cotoca. Este encantador destino, parte del área metropolitana de Santa Cruz de la Sierra, ofrece una experiencia auténtica y llena de tradición.

En Porongo, un pintoresco municipio fundado en 1714, los visitantes pueden disfrutar de la gastronomía local y sumergirse en actividades culturales y deportivas que suceden en la plaza principal y en el centro del pueblo los fines de semana. Un majadito batido, el asadito colorado y los famosos heladitos de leche son sólo algunas de las delicias que ofrece este municipio.

La Chiquitanía ofrece una nueva perspectiva sobre la belleza y la historia de nuestra tierra. Sus misiones jesuíticas, construidas en el siglo XVIII, son famosas por su impresionante arquitectura colonial y se presentan como un destino perfecto para aprender sobre la historia y la cultura de la región. San José de Chiquitos, Roboré, Santiago de Chiquitos, Aguascalientes y Chochis son los municipios que

albergan esta tierra rodeada de naturaleza que deslumbra a quienes la visitan. Un destino que permite apreciar la belleza natural y cultural de Bolivia.

Por supuesto, ya estando en este vasto territorio, se puede realizar caminatas por los parques nacionales mientras se disfruta de paisajes colmados de una amplia variedad de fauna y flora. El Parque Nacional Kaa Iya es especialmente reconocido entre los turistas, ya que es uno de los pocos lugares en Bolivia donde aún se pueden encontrar jaguares.

PARAÍSOS NATURALES

Ubicado en el trópico de Cochabamba, Villa Tunari es un destino cotizado no sólo por las festividades que muchos hoteles realizan, sino también por la naturaleza que lo rodea y las actividades de turismo extremo que ofrece. Rodeado de exuberante vegetación, este municipio cuenta con varios parques donde los visitantes pueden realizar actividades emocionantes en compañía de amigos y familia. Desde actividades aéreas y tirolesas hasta visitas a cavernas y cascadas, Villa Tunari promete aventuras inolvidables en medio de un entorno natural deslumbrante.

Para aquellos que buscan una escapada a la naturaleza, Coranipampa es un paraíso escondido en Cochabamba. Rodeado de montañas y valles exuberantes, este pintoresco pueblo nos recuerda la grandeza de la biodiversidad y la tranquilidad de un ambiente alejado del bullicio de la ciudad. Un lugar perfecto para relajarse.

Al norte de la ciudad de Santa Cruz se encuentra Buenavista, donde se pueden apreciar hermosos jardines y calles naranjas. Aquí, tomar el cafecito de la media tarde, frente a la plaza, con unas deliciosas empanadas de queso es un plan imperdible.

A 119 kilómetros al suroeste de la capital cruceña, se encuentra Samaipata, un municipio que recibe a miles de bolivianos y extranjeros a lo largo del año. Rodeado de naturaleza y de paisajes montañosos, este es un pueblito verdaderamente mágico para ir a respirar aire fresco y descansar del ruido de la ciudad. En el Fuerte de Samaipata se puede apreciar la roca tallada más grande del mundo, una impresionante estructura precolombina que se encuentra en lo alto de una colina y es considerada Patrimonio Mundial de la Unesco desde 1998.

EL ESPEJO DEL CIELO

El salar de Uyuni, el desierto de sal más grande del mundo, es un espectáculo natural que deja sin palabras a quienes lo visitan. Con su superficie blanca y extensa, este destino ofrece la oportunidad de experimentar la sensación de caminar por el cielo. Durante la temporada de lluvia, el salar se convierte en un impresionante lago espejo, creando paisajes surrealistas que capturan la imaginación. Además, se puede visitar el Cementerio de Trenes, un testigo mudo de un pasado glorioso de la industria ferroviaria en Bolivia.

Explorar este vasto desierto, donde la tierra se funde con el cielo, es una experiencia que nunca olvidarás.

AGUA Y VIDA

Bolivia es el hogar de tres cuencas importantes: la del Amazonas, la del Plata y la del Altiplano. Estas cuencas proporcionan agua dulce, recursos alimenticios y belleza escénica a todo el territorio. Cada una tiene su propio encanto y ofrece experiencias únicas para los viajeros. Desde el Amazonas con su riqueza salvaje y biodiversidad hasta el altiplano con sus lagunas y el majestuoso lago Titicaca, estas cuencas te invitan a descubrir la belleza y diversidad de la naturaleza boliviana.

TITICACA. El lago navegable a mayor altura del mundo es la frontera natural entre Perú y Bolivia y contiene una riqueza cultural, animal y vegetal inigualables.

AGUAS CALIENTES. El agua termal corre varios kilómetros a lo largo del río.

El lago Titicaca, cuna de civilizaciones antiguas, es el lugar perfecto para conectarse con la historia y la cultura de la región. Con sus islas y paisajes impresionantes, este lago navegable más alto del mundo es un destino imperdible en Bolivia. Desde la ciudad de Copacabana se pueden realizar tours para conocer todos los atractivos que esta ciudad y el lago ofrecen. Conocer la Isla del Sol, el cerro del Calvario, la iglesia del calvario, la Isla de la Luna o alquilar una totora desde Huatajata y almorzar en medio del lago con una vista impresionante son algunas opciones.

Para quienes buscan relajarse y disfrutar del murmullo del río, Aguas Calientes en Roboré es el lugar ideal. Sus piscinas termales naturales rodeadas de exuberante vegetación te ofrecen una experiencia única de bienestar y contacto con la naturaleza. Además, existen diferentes actividades que se ofrecen en el lugar, como ser caminatas en las que se encontrarán con una diversidad de fauna y flora, paseos en caballo, canopy, camping y visitas a las comunidades indígenas de la región, donde tendrán la posibilidad de conocer y apreciar las costumbres y tradiciones de los guarayos.

EXPLORANDO LAS TIERRAS SUBTERRÁNEAS DE BOLIVIA

Inmerso entre las montañas de Toro Toro, al norte de Potosí, se oculta un tesoro de la naturaleza boliviana: las maravillosas Cavernas de Umajalanta. Descender por sus caminos rocosos y adentrarse en su profunda oscuridad es descubrir un mundo misterioso, donde la luz es escasa, pero la aventura abunda. Estas cuevas son el hogar de varias especies de murciélagos y formaciones rocosas impresionantes.

VILLA TUNARI. Parque Machía.

SANTA ANA DE VELASCO. Las antiguas misiones jesuíticas de Chiquitos.

Se puede explorar las diferentes áreas de la cueva, como el Salón de las Maravillas y el de los Espejos, donde las estalactitas y estalagmitas crean un paisaje de ensueño, mientras que las formas y colores de las rocas nos transportan a un lugar donde la imaginación se desboca. Ubicada a dos horas y media de la población de Toro Toro está ubicada la Ciudad de Itas. Este peculiar destino está formado por enormes rocas que adoptan el parecido a unas atalayas.

CIUDAD BLANCA, PATRIMONIO CULTURAL

La elegante ciudad de Sucre es un tesoro histórico y cultural de Bolivia. Sus calles empedradas y plazas coloniales te transportan a otra época. Con una rica oferta de museos, iglesias y lugares históricos, Sucre es una visita obligada para aquellos interesados en la historia y la arquitectura colonial.

Al adentrarse en el corazón de esta maravillosa ciudad, se encuentra la plaza 25 de Mayo, un símbolo de la lucha por la independencia y el orgullo nacional. Alrededor se aprecian la encantadora estructura de la Catedral y el importante legado de la Casa de la Libertad, emblemática por ser el lugar en el que se firmó la Declaración de la Independencia de Bolivia, en 1825, una fecha que hoy recordamos orgullosos.

Cochabamba, Bolivia
Fotos: Hernán Andia

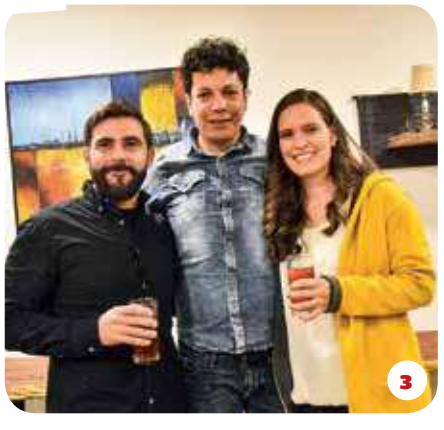
INVITADOS. Marcelo Monje y Kantuta Antezana

1

2

MUEBLES ÚNICOS

Bucketwood muestra sus piezas en el Paseo Aranjuez


3

4

5

Bucketwood reunió, la semana pasada, a invitados especiales para presentar sus novedades en muebles rústicos elaborados con pedazos de madera maciza que fueron convertidas en verdaderas obras de arte.

El propietario de la tienda, ubicada en el Paseo Aranjuez, Pablo Rivero, destacó que la madera transforma cualquier espacio en una zona de tranquilidad que "te ayuda a conectar con tu entorno natural".

Bucketwood es una empresa que trabaja piezas únicas con mucha pasión y amor.

Cada pedazo de madera es único no hay uno igual a otro. Y eso convierte el trabajo realizado en único y con un valor agregado de manufactura muy alto.

6

7

8

9

Los invitados: **1** Jesus Grageda, Pablo Rivero Blanco, Mariana Martinez y Paola Salvatierra. **2** Las mesas pequeñas de BucketWood. **3** Sergio Tardío, Pablo Rivero Blanco y Andrea Aranibar. **4** Janeth Rivero, Pablo Rivero Blanco y Augusto Aranibar. **5** Uno de los mesones de BucketWood. **6** Cecilia Amoroso junto a Carlos Torres. **7** Pablo Rivero Blanco, Carlos Torres y Cecilia Amoroso **8-11** Muebles rústicos elaborados por BucketWood.

10

11

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

LENGUAJES "DEL AMOR" EN EL TRABAJO

¿Has pensado alguna vez que los cinco lenguajes del amor se pudieran aplicar al trabajo? ¿Y en declararle el tuyo a tu jefe/a? Al parecer, no es tan mala idea. Según un estudio de LinkedIn, uno de cada seis empleados (el 17%) está dispuesto a poner más de sí mismo en las relaciones laborales como parte de sus objetivos o compromisos profesionales en un clima económico cada vez más incierto.

Se habla mucho de los lenguajes del amor en las relaciones sentimentales, con seguridad que en nuestro anterior test descubriste el tuyo; pero ¿qué pasa con la vida laboral, el contexto en el que, al fin y al cabo, pasas más horas despierto a la semana?

Para los que, a estas alturas, no sepan de qué estamos hablando, recapitulemos: los "lenguajes del amor" es una teoría ideada por el escritor estadounidense Gary Chapman en su libro de 1992, Los cinco lenguajes del amor: cómo expresar un compromiso sincero con tu pareja. De acuerdo con la sabiduría popular, todos tenemos formas preferidas de recibir y dar afecto: actos de servicio, contacto físico, tiempo de calidad, regalos y palabras de afirmación.

Aunque es mejor evitar el contacto físico en el trabajo, los demás lenguajes del amor podrían adaptarse para mejorar la calidad de tus relaciones laborales, según Charlotte Davies, experta en carreras profesionales de LinkedIn, con consecuencias muy positivas (con suerte) para tu proyección y satisfacción profesional.

"Expresar aprecio en el lugar de trabajo es algo que todos hacemos, pero quizá no nos hemos parado a considerar cómo podemos hacer mejor", dice Charlotte. "Si miramos a nuestros colegas a través de la lente de los 'lenguajes del amor', podemos asegurarnos de comunicarnos a su nivel y, en última instancia, forjar relaciones más sólidas. No tengas miedo de hacer saber a tus colegas lo que te motiva y, en caso de duda, ¡pregúntales!".

Puedes empezar por identificar cuál es tu lenguaje "del amor" en el trabajo y el de tus compañeros:

EL ANIMADOR

(Lenguaje del amor: palabras de afirmación)

Cómo reconocerlos: El animador es ese miembro de tu equipo que envía correos multitudinarios o mensajes de Slack para felicitarte públicamente por tu trabajo. Procuran hacerte saber cuánto aprecian tu esfuerzo, se preocupan por dejarte hablar en las reuniones de equipo y te felicitan por tu productividad.

Cómo serlo más: A todo el mundo le gustan los cumplidos, queramos admitirlo o no, así que intenta devolver el favor siempre que admires o aprecies el trabajo de alguien. Puede ser a través de un mensaje de chat en grupo o (si te parece más natural) en un intercambio cara a cara. Sólo tienes que verbalizarlo.

LA MANO AMIGA

(Lenguaje del amor: actos de servicio)

Cómo reconocerlos: Es ese compañero que siempre ofrece apoyo cuando tienes dificultades. Es la persona que siempre está ahí para ayudarte a preparar una presentación durante la pausa de la comida, para sustituirte en vacaciones, aceptar un cambio de turno de última hora o simplemente compartir contigo sus habilidades particulares aunque técnicamente no sea su trabajo.

Cómo serlo más: ¿Quieres devolver el favor? Ofrécete a ayudar a un compañero en un proyecto complicado o comparte su carga de trabajo si tienes capacidad para ello.

EL CONVERSADOR

(Lenguaje del amor: tiempo de calidad)

Cómo reconocerlos: Es ese colega o jefe que pone especial cuidado en coordinar sus días de trabajo con los tuyos, que suele pasarse por tu mesa o ponerse al día a través Zoom, es muy probable que sea un gran conversador que valora el tiempo de calidad en cualquier ámbito de su vida. También lo reconocerás por los eventos sociales de trabajo, no se pierde ninguno, paga siempre la primera ronda de bebidas y prefiere quedarse charlando a salir corriendo para coger el tren de vuelta a casa. Para ellos, el hecho de aparecer físicamente (o virtualmente) dice mucho de su compromiso contigo.

Cómo serlo más: No basta con hablar o pasar tiempo con los compañeros: lo que de verdad distingue a un "conversador" es prestar atención y escuchar activamente, así que concéntrate en hacerlo cuando estés con tus compañeros. Quizá lo más fácil sea probar durante la hora de la comida.

EL "REY MAGO"

(Lenguaje del amor: regalos)

Cómo reconocerlos: Es la persona que siempre está organizando el regalo de despedida de un compañero, ocupándose de que todos firmen una tarjeta, yendo a por una tarta o enviando flores en nombre de todo el equipo. En el día a día, pueden dejarte una taza de té en la mesa o traer un tupper de las tortitas que ha preparado este fin de semana.

Cómo serlo más: Si sospechas que tus compañeros aprecian una muestra tangible de afecto, prueba a seguir el ejemplo del "regalador": ofrécete a traerle un café con leche a tu compañera la próxima vez que vayas a la cafetería de moda o trae dulces para todos cuando vuelvas de vacaciones. Compartir es cuidar.

Este artículo se publicó originalmente en Glamour UK

Los Tiempos
80 AÑOS 1943 - 2023
EN OTRA DIMENSIÓN

SUSCRÍBETE

y recibe **tu periódico** en **PDF** todos los días por correo electrónico

70348133